ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№19 (51) ОКТЯБРЬ 2008

блюда из бобовых



ISSN 1819-9488











Дорогие друзья!
С незапамятных времен было известно, как полезны и питательны бобовые. Нет такой кухни мира, где бы не использовались те или иные виды этих чудесных, богатых белком, минералами и витаминами растений.
Бобовые имеют огромное количество культурных сортов, каждый из которых при общей похожести отличается цветом, формой, размером, а главное – временем приготовления. Поэтому их нельзя смешивать и готовить вместе.
Обратите внимание, что соль добавляют в блюда из бобовых, только когда они уже полностью готовы.
Как и сколько нужно готовить наиболее известные виды бобовых, вы узнаете на следующей странице.
Желаем здоровья.

Ваша редакция





содержание



условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

*

полезный совет

о фасоли

Хотелось бы дать несколько полезных советов.

Первым и основным правилом приготовления фасолевых блюд является строгое распределение фасоли по сорту и цвету. Смешивать и варить вместе разные сорта неудобно, так как каждый сорт различается по времени приготовления. И, кроме того, это отрицательно сказывается на вкусе таких блюд.

Бобовые нужно начинать варить в холодной воде так, чтобы она их едва покрывала, на очень маленьком огне, не перемешивая.

Фасоль любого вида варится дольше всех других овощей, рыбы и мяса, поэтому ее отваривают отдельно, и лишь потом вводят в супы, овощные каши и гарниры.



Лима – белая крупная фасоль с мягким вкусом и кремообразной текстурой. При варке прекрасно сохраняет форму. Используется как гарнир, а также в супах, запеканках, рагу. Перед приготовлением ее нужно замочить не менее чем на 6 часов. Время приготовления – 2,5 часа. Пропорция – на 1 стакан фасоли 5 стаканов воды.



Скарлетт – крупная фасоль пестрой окраски, которую она сохраняет при варке. Используется для приготовления супов и рагу. Особенно эффектно выглядит в салатах.

Замачивать не менее чем на 6 часов, варить 2,5 часа.



Белая фасоль имеет нежный сливочный вкус и рассыпчатую текстуру, сохраняя при этом свою форму. Идеально подходит для консервирования и тушения. Замачивание – 4 часа, варка – 1,5–2 часа.



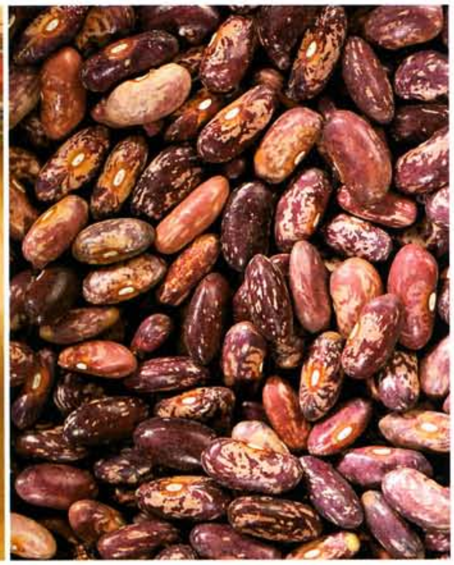
Черные бобы – основной продукт питания в странах Латинской Америки. Слегка сладковаты на вкус. Используются в супах, рагу, запеканках. Отлично сочетаются с рисом. Замачивание – 4 часа, варка – 1,5–2 часа.



Сухой дробленый горох – один из основных продуктов питания в русской национальной кухне. Из него варят мясные и вегетарианские супы, делают каши и кисели. Замачивание – 3–4 часа, варка – 2–2,5 часа.





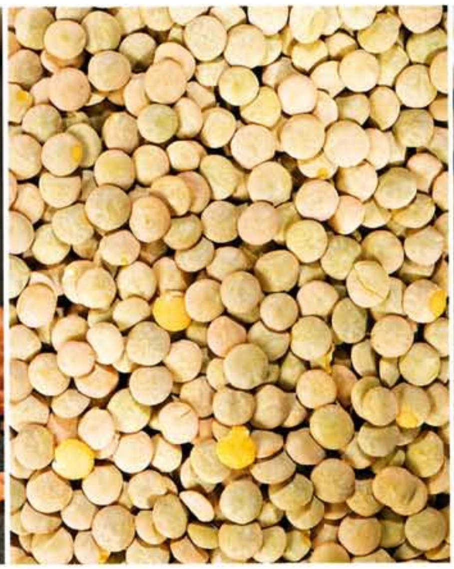


Кидни – сорт красной фасоли. Она прекрасно впитывает вкус тех продуктов, с которыми ее готовят. Используют ее во всевозможных рагу и мясных блюдах. Замачивание – минимум 4 часа, варка – 1,5 часа.

Фасоль «Черный глаз» – обладает сильным овощным ароматом. В отличие от прочих сортов не требует предварительного замачивания и долгой варки. 30–40 минут вполне достаточно для того, чтобы довести ее до готовности.

Пинто – бежевая с коричневатыми крапинками фасоль после отваривания становится приятного розового цвета. В переводе с испанского означает «раскрашенная».Отличается мягким сливочным вкусом, который подходит для любого блюда. Замачивание – 4 часа, варка – 1,5 часа.







Чечевица – самая быстрая в приготовлении из всех бобовых. Кроме того, при отваривании хорошо сохраняет форму. Используется для приготовления густых похлебок, каш, гарниров, различных рагу. Не требует предварительного замачивания и варится всего 15 мин. На 1 стакан чечевицы потребуется 2 стакана воды.

Горох нут – крупный горох бежевого цвета. Иногда его называют турецким или горным горохом. Имеет легкий ореховый вкус. Широко используется в восточных кухнях. Именно из нута готовят хумус. Требует долгого замачивания (6–8 часов). Время приготовления – 3 часа.



салат из фасоли по-тоскански

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** зеленой фасоли
- **400 г** консервированной белой фасоли
- **350 г** консервированного тунца в собственном соку
- **200 г** помидоров черри
- **1** кочан зеленого листового салата
- • горсть листьев салата корн
- **1** красная луковица
- **3 ст. л.** красного винного уксуса
- **2 ст. л.** консервированных каперсов
- **1 ч. л.** сахара
- **1 ч. л.** крупнозернистой горчицы
- **6 ст. л.** оливкового масла
- **2** кусочка белого хлеба
- **2** зубчика чеснока

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 562,7 ккал,
белки – 35,3 г, жиры – 34,1 г, углеводы – 28,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С хлеба срезать корку, мякоть нарезать кубиками со стороной 2 см. Чеснок очистить и измельчить.
В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла, положить кубики хлеба, посыпать измельченным чесноком и обжарить, помешивая, до золотистой корочки. Снять с огня и отставить.

2 Зеленую фасоль вымыть, обрезать кончики. В кастрюле вскипятить воду, положить фасоль и варить на маленьком огне 7 мин., пока фасоль не станет мягкой. Слить воду и промыть фасоль под холодной водой.

3 Приготовить заправку. Каперсы отбросить на дуршлаг и мелко порубить. В миске взбить уксус, сахар, горчицу, перец и оставшееся оливковое масло. Добавить каперсы.

4 Тунца вынуть из рассола, разделить на кусочки. Белую фасоль промыть и обсушить. Помидоры и салатную зелень вымыть под холодной водой, салатные листья крупно порвать руками. Лук очистить и нарезать полукольцами.

5 В салатнице смешать зеленую и белую фасоль, салатную зелень, помидоры, кубики белого хлеба и лук. Аккуратно добавить кусочки тунца. Полить заправкой и сразу подать к столу.

КСТАТИ

Мы советуем подавать к этому блюду белое сухое вино SUNRISE CHARDONNAY, которое производит знаменитая чилийская компания CONCHA Y TORO. Это свежее ярко-золотистое вино с богатым ароматом зеленых яблок и тропических фруктов. Мягкое, легко пьющееся и бодрящее.













ХУМУС



ЧТО НУЖНО:

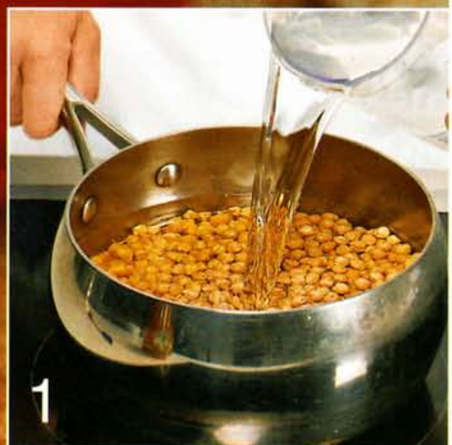
- **250 г** сухого нута
- сок 1 лимона
- **5 ст. л.** оливкового масла
- **2 ст. л.** молотых кунжутных семян
- **1** долька чеснока
- **0,5 ст. л.** молотого кориандра
- **0,5 ст. л.** молотого тмина
- горсть очищенных кедровых орешков
- соль, черный молотый перец

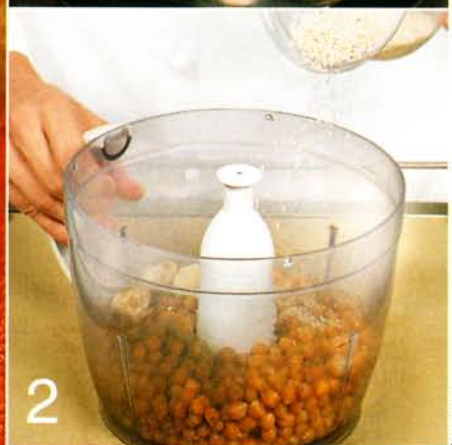
Время подготовки: 8 часов
Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 416,8 ккал,
белки – 14,2 г, жиры – 26,1 г, углеводы – 31,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Положить нут в сотейник, залить водой и оставить на ночь. Затем воду слить, нут промыть, залить свежей водой и довести до кипения. Варить 1–1,5 ч, до мягкости. Слить воду, нут остудить.

2 Чеснок очистить. В чашу блендера положить нут, кунжутные семена, кориандр, чеснок и тмин. Влить лимонный сок и оливковое масло, размолоть смесь до состояния однородной пасты. Приправить солью и перцем.
Переложить хумус в салатник, сверху посыпать кедровыми орешками. Можно сбрызнуть оливковым маслом, добавить молотую паприку и измельченную петрушку.





КСТАТИ

Хумус – популярное средневосточное блюдо, основными ингредиентами которого являются сваренный турецкий горох нут, размятый в пюре и ароматизированный чесноком, лимонный сок, тахини (паста из кунжутных семян), оливковое масло и зира. Он прекрасно сочетается с кусочками подсушенного хлеба, сырыми овощами и мясными блюдами, подчеркивая и выделяя их вкус и аромат. Идеально подходит к шашлыкам, стейкам, как начинка для картофеля, запеченного в мундире, или просто употребляется как соус-дип.



лобио

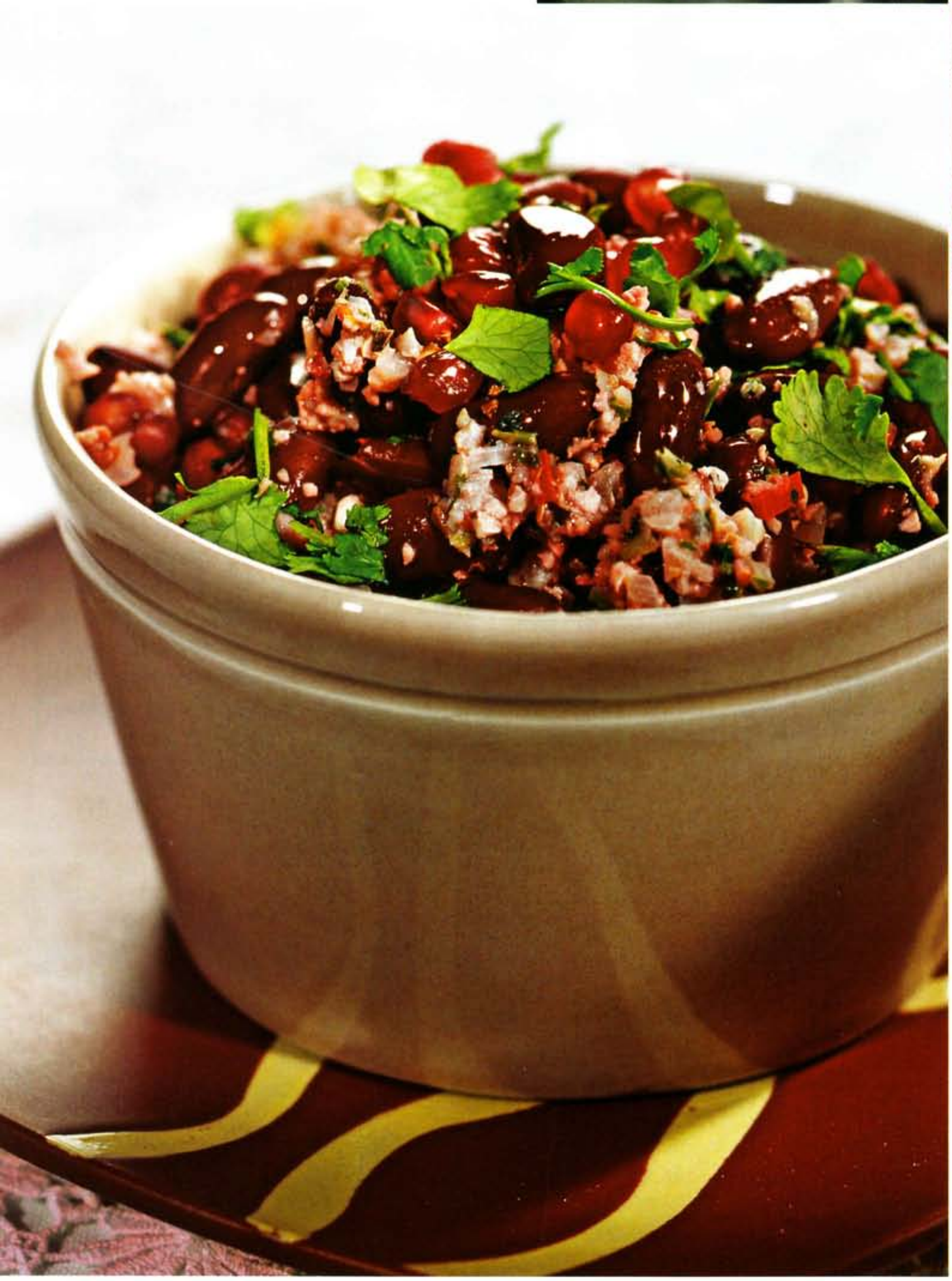
ЧТО НУЖНО:

- **300 г** сухой красной фасоли
- **4** зубчика чеснока
- **1** луковица
- **0,5** стакана очищенных грецких орехов
- **100 мл** гранатового сока
- **7–8** веточек кинзы
- **1** лавровый лист
- • соль, перец









Время подготовки: 8 часов
Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 458,5 ккал,
белки – 26,8 г, жиры – 11,0 г, углеводы – 63,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь. На следующий день промыть, залить свежей водой и варить 1–1,5 ч. За 20 мин. до окончания варки добавить лавровый лист и соль.

2 Чеснок и лук очистить, лук нарезать четвертинками. Кинзу промыть, 2–3 веточки отложить для украшения, остальные порубить. Соединить в блендере грецкие орехи, лук, чеснок и кинзу, измельчить до однородной массы. Переложить в миску, посолить, поперчить, разбавить гранатовым соком, перемешать.

3 Слить воду из фасоли, лавровый лист удалить. Добавить в кастрюлю с фасолью орехово-луковую массу и размешать. Лобио разложить на тарелки и посыпать листиками кинзы.



суп из горошка с вермишелью

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** замороженного зеленого горошка
- **1 ч. л.** бульона домашнего куриного **«Роллтон»**
- **2** пачки вермишели быстрого приготовления на домашнем бульоне с курицей **«Роллтон»**
- **40 г** тертого сыра пармезан
- свежая зелень для украшения

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 351,2 ккал,
белки – 8,1 г, жиры – 14,3 г, углеводы – 33,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вскипятить 1 л воды, добавить концентрированный бульон домашний куриный **«Роллтон»**. Хорошо растворить. Вскрыть упаковки с вермишелью, положить в кострюлю и довести до кипения.

2 Добавить горошек и варить на среднем огне 2 мин. Зелень промыть и измельчить. Разлить суп по тарелкам, посыпать тертым сыром и свежей зеленью.

КСТАТИ



В этом году в Японии лапша быстрого приготовления отмечает свои 50 лет, а в России – 10. В 1998 году она появилась в нашей стране вместе с торговой маркой «Роллтон».






СПОНСОР РЕЦЕПТА
SANDOZ

гороховый суп с копченой грудинкой

ЧТО НУЖНО:

- **350 г** копченой грудинки
- **350 г** сухого гороха
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1,5 ст. л.** сливочного масла
- **2** кусочка белого хлеба
- **1** морковка
- **1** луковица
- **1** черешок сельдерея
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 1 час 50 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 476,7 ккал,
белки – 19,6 г, жиры – 28,9 г, углеводы – 34,5 г









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Горох промыть, залить холодной водой и оставить на 2–3 ч.

2 От грудинки отрезать 5–6 тонких ломтиков и отложить. Оставшуюся грудинку нарезать кусочками средней величины, положить в кастрюлю, влить 2 л воды и довести до кипения. Варить на среднем огне 15–20 мин.

3 Пока варится бульон, морковь и лук очистить, мелко нарезать. Разогреть растительное масло, положить овощи и обжаривать на среднем огне 7–8 мин. Сельдерей порубить.

4 Грудинку переложить на блюдо. Горох отбросить на дуршлаг, выложить в кастрюлю с бульоном и варить 30–35 мин. Добавить морковь, лук и сельдерей. Приправить солью и перцем, накрыть крышкой и варить еще 40–50 мин.

5 Тем временем отложенные ломтики грудинки нарезать тонкими полосками. У белого хлеба срезать корку, мякиш порезать кубиками.
Нагреть сковороду без масла, положить кусочки грудинки и обжарить их до хрустящей корочки. Переложить в миску. В этой же сковороде растопить сливочное масло, положить кубики хлеба и обжарить, помешивая, до золотистого цвета. Когда суп будет готов, перелить его в чашу блендера, измельчить и вернуть в кастрюлю. Влить немного воды, если суп оказался слишком густым, и довести до кипения. Разлить по тарелкам, посыпать хрустящей грудинкой. Подавать с крутонами.





баранина с фасолью



ЧТО НУЖНО:

- **500 г** баранины
- **2** зубчика чеснока
- **500 г** помидоров черри
- **400 г** фасоли «Черный глаз»
- **2 ст. л.** растительного масла
- горсть свежей мяты
- соль, перец



1



2

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 514,4 ккал,
белки – 16,5 г, жиры – 35,6 г, углеводы – 32,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фасоль вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до мягкости, 1–1,2 ч. Мясо вымыть, нарезать маленькими кусочками. Посыпать солью и перцем. Чеснок очистить и измельчить. Помидоры промыть и разрезать пополам.

2 В сковороде разогреть масло, положить баранину и обжарить на сильном огне до коричневого цвета, 8–10 мин. Добавить чеснок, помидоры и готовить, пока помидоры не станут мягкими. Накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 20 мин. Положить фасоль и готовить еще 8–10 мин. Листья мяты вымыть, обсушить и перед подачей посыпать ими блюдо.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
Мистраль

чили кон карне



ЧТО НУЖНО:

- **800 г** говядины
- **800 г** помидоров
- **3 ст. л.** растительного масла
- **1** луковица
- **3** зубчика чеснока
- **1** острый зеленый перчик
- **1** красный сладкий перец
- **2 ч. л.** порошка чили
- **1 ст. л.** муки
- **250 г** сухой красной фасоли кидни **«Мистраль»**
- **3 ст. л.** томатного пюре
- **5–6** квадратиков горького шоколада
- сок 1 лайма
- горсть свежей кинзы

Время подготовки: 8 часов
Время приготовления: 2 часа 40 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 573,3 ккал,
белки – 36,9 г, жиры – 31,3 г, углеводы – 36,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фасоль **«Мистраль»** перебрать, вымыть, положить в миску, залить водой и оставить на 8 ч. Затем фасоль промыть, положить в кастрюлю, влить 0,5 л свежей воды и варить 10 мин. Воду слить, кастрюлю отставить.

2 Мясо промыть и нарезать маленькими кусочками. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Сладкий и острый перец очистить от семян и измельчить. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

3 В сковороде разогреть 2 ст. л. масла, положить мясо и обжарить, помешивая, со всех сторон, 6–8 мин. Переложить в чистую кастрюлю. В сковороду влить оставшееся масло, положить лук и жарить 5–6 мин. Добавить чеснок, острый перец и готовить еще 3–4 мин.

4 Положить луковую смесь к мясу, добавить порошок чили, муку и перемешать. Влить 300 мл воды, добавить помидоры, сладкий перец и томатное пюре.

5 Добавить фасоль, приправить перцем, накрыть крышкой и готовить на небольшом огне в течение 1 ч.

6 Шоколад поломать на кусочки, положить в кастрюлю и тушить еще 30 мин. За 15 мин. до готовности влить сок лайма и посолить. При подаче посыпать свежей кинзой.

КСТАТИ

Красная фасоль сорта кидни имеет ярко выраженный богатый вкус и рассыпчатую текстуру. Отлично сочетается с пикантными томатными соусами, в которые добавлены лук, чеснок и розмарин. Кидни – один из основных ингредиентов многих креольских и мексиканских блюд, в частности чили кон карне. Но у этого вида фасоли есть одна особенность: ее нельзя проращивать, а перед приготовлением следует замочить как минимум на 8 часов, обязательно слить воду и только после этого варить до готовности не менее часа.





гороховые оладьи с лососем

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** зеленого горошка
- **2** яйца
- **2 ст. л.** йогурта
- **100 г** муки
- **1 ч. л.** разрыхлителя
- **2 ст. л.** растительного масла
- **200 мл** сметаны
- тертая цедра половины лимона
- **8** полосок копченого лосося
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 224 ккал,
белки – 9,5 г, жиры – 13,4 г, углеводы – 16,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Горошек вымыть и положить в блендер, добавить яйца, йогурт, муку, разрыхлитель, соль и перец. Взбить до однородной массы.
В сковороде разогреть масло, ложкой выкладывать фарш и обжаривать, слегка придавив, 2–3 мин. с каждой стороны.

2 Смешать цедру лимона со сметаной, приправить перцем. Выложить оладьи стопкой на тарелку, промазав каждую сметаной, и положить сверху по полоске лосося. Можно подать с дольками лимона и листьями кресс-салата.



1



2



вегетарианское буритто

ЧТО НУЖНО:

200 г длиннозерного риса
по 400 г консервированной красной фасоли и кукурузы
1 острый красный перчик
150 г тертого сыра чеддер
1 красная луковица
1 ст. л. растительного масла

Для тортилий:

1,5 стакана муки
0,75 ч. л. соли
40 г сала, нарезанного кусочками

Для сальсы:

4 помидора
1 красная луковица
1 зубчик чеснока
0,5 острого красного перчика
• тертая цедра 0,5 лимона
1 ст. л. лимонного сока

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 554,6 ккал,
белки – 20,8 г, жиры – 16,0 г, углеводы – 81,8 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить тортильи. Просеять муку и соль в большую миску. Добавить сало и перетереть руками с мукой до состояния хлебных крошек. Тонкой струйкой, все время помешивая, влить 1 стакан горячей воды. Переложить тесто на присыпанную мукой поверхность и вымесить тесто. Накрыть подогретой влажной салфеткой и оставить на 10 мин.

2 Разделить тесто на 9 шариков, раскатать в очень тонкие круглые лепешки. Разогреть сковороду, выложить тортилью и жарить в течение 30 сек., затем перевернуть и жарить еще 10 сек. Остудить.

3 Для сальсы помидоры разрезать на четвертинки, из перчика удалить сердцевину, лук и чеснок очистить. Половину луковицы и перчик измельчить.

4 В блендере соединить помидоры, половину луковицы, чеснок и лимонную цедру. Измельчить до однородной массы, переложить в салатник, влить лимонный сок и добавить нарезанные лук и перчик. Перемешать.

5 Приготовить начинку для буритто. Сварить рис, как указанно на упаковке. Перчик очистить от семян и мелко нарезать. Лук очистить и порубить. Смешать в большой миске рис, фасоль, кукурузу, лук и сыр.

6 Разогреть духовку до 220 °С. Выложить по 4 ст. л. начинки в центр каждой тортильи, сверху – по 1 ст. л. сальсы и завернуть в трубочку. Смазать маслом форму для запекания и выложить буритто швом вниз. Сверху смазать сальсой, накрыть фольгой и запекать 15 мин.

фасолевая мозаика

ЧТО НУЖНО:

150 г	длиннозерного риса
1 ст. л.	растительного масла
1	зеленый сладкий перец
1	красный сладкий перец
1	луковица
по 400 г	консервированной белой и красной фасоли
400 г	консервированного нута
300 г	помидоров
100 мл	кетчупа









Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 359,1 ккал,
белки – 17,0 г, жиры – 3,8 г, углеводы – 64,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть и отварить по инструкции на упаковке. Из перцев удалить сердцевину. Помидоры и перцы вымыть, лук очистить. Помидоры нарезать дольками, перцы – небольшими кусочками, лук – порубить.

2 В сотейнике разогреть масло, положить зеленый и красный перец, лук и обжарить, 5–6 мин. Консервированные фасоль и нут добавить в сотейник вместе с жидкостью из банок. Влить 100 мл воды, положить помидоры и кетчуп. Все тщательно перемешать и довести до кипения на сильном огне. Затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить 15 мин.

3 Готовый рис добавить в смесь, перемешать и прогреть, 3–4 мин.

рагу из фасоли и кабачков



ЧТО НУЖНО:

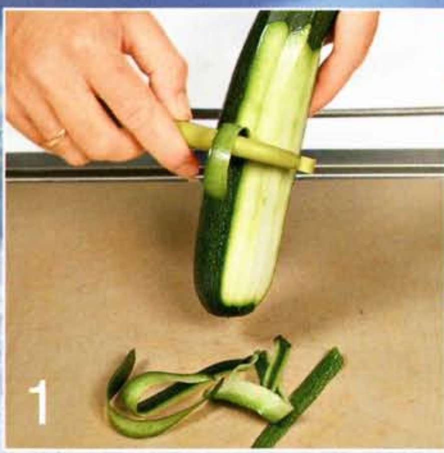
- **2** небольших кабачка
- **2 ст. л.** растительного масла
- **2** зубчика чеснока
- **250 г** сухой фасоли скарлетт
- **250 г** сухой белой фасоли
- **0,5** зеленого острого перчика
- **6–7** веточек кинзы
- **1 ч. л.** крахмала
- **2 ст. л.** тертого сыра чеддер
- соль, молотый черный перец

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 408,9 ккал,
белки – 20,3 г, жиры – 11,9 г,
углеводы – 55,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 200 °C. Фасоль замочить на 3–4 ч. Цукини очистить от кожуры, нарезать кубиками. Противень смазать 1 ст. л. масла, положить цукини и запечь до полуготовности, 20 мин.

2 Фасоль варить в течение 2 ч. Чеснок очистить, острый перчик очистить от семян и мелко нарезать. В кастрюле разогреть оставшееся масло, положить чеснок, перчик и обжарить, 1–2 мин. Добавить фасоль, 400 мл воды, кинзу, соль и перец, перемешать и тушить 10–15 мин. Размешать крахмал с небольшим количеством воды и добавить в кастрюлю. Положить цукини, накрыть крышкой и тушить еще 10 мин. Переложить рагу в форму для запекания, посыпать сыром и поставить в духовку, не накрывая, на 10 мин. Можно подать с хрустящим хлебом или вареным картофелем.







спагетти с соусом из чечевицы

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** красной чечевицы
- **2 ст. л.** растительного масла
- **200 г** бекона
- **1** луковица
- **1** зубчик чеснока
- **3** морковки
- **3** черешка сельдерея
- **300 г** помидоров
- **400 г** спагетти
- по щепотке зиры, куркумы и кайенского перца
- **по 4** веточки петрушки и кинзы
- соль

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 755,4 ккал,
белки – 27 г, жиры – 24,0 г, углеводы – 107,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи и зелень вымыть, очистить и мелко нарезать.
Лук, чеснок, сельдерей и морковь обжарить в разогретом масле на медленном огне, 4–5 мин. Добавить чечевицу, помидоры, специи и 400 мл воды, довести до кипения и тушить 20 мин. За 5 мин. до готовности посолить и посыпать зеленью.

2 Бекон нарезать и обжарить на сухой сковороде, 5 мин. Отварить спагетти по инструкции на упаковке. Посыпать беконом и подать с соусом.


1


2

тортилья с фасолью и фетой

ЧТО НУЖНО:

- **2** картофелины
- **4** яйца
- **1** зубчик чеснока
- **4–5** перьев зеленого лука
- **1 ст. л.** растительного масла
- **100 г** консервированной белой фасоли
- **50 г** сыра фета
- щепотка сухого розмарина
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 457,7 ккал,
белки – 31,2 г, жиры – 20,9 г, углеводы – 36,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить, нарезать кусочками, залить горячей подсоленной водой и варить до мягкости, 6–8 мин. Чеснок очистить и раздавить. Зеленый лук промыть и измельчить. Яйца разбить в миску, добавить 2–3 ст. л. воды и взбить. Соединить с чесноком, зеленым луком и розмарином, посыпать солью и перцем.

2 Разогреть духовку до 200 °С. Картофель слить, перемешать с фасолью и яйцами. В сковороде разогреть масло, перелить смесь и готовить 5–6 мин. Раскрошить фету и посыпать ею тортилью. Готовить еще 6–7 мин., пока яйца не будут полностью готовы. Поставить сковороду в духовку и запечь до образования сверху золотистой корочки, 3–5 мин. Аккуратно переложить тортилью на доску и разрезать на куски. Можно подать с зеленым салатом.


1

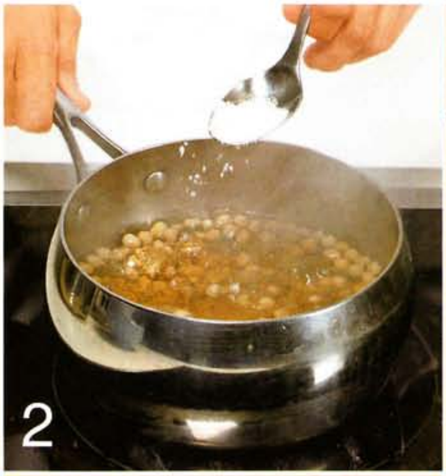

2

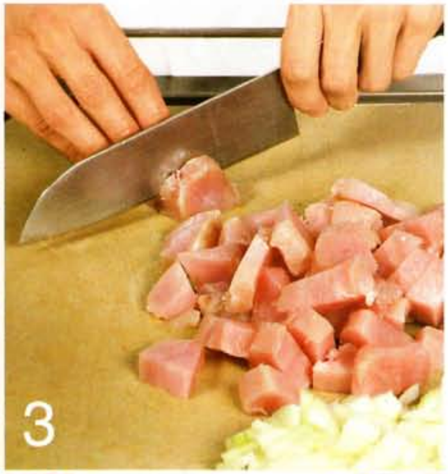




курица с тыквой и нутом













ЧТО НУЖНО:

500 г	тыквы
4 ст. л.	оливкового масла
1	луковица
0,5 ч. л.	молотого миндаля
0,5 ч. л.	молотой корицы
4	куриные грудки
400 г	помидоров
1 ч. л.	сахара
2 ч. л.	соуса чили
250 г	нута
400 г	шпината
5–6	веточек кинзы
•	щепотка имбиря
•	соль, перец

Время подготовки: 8 часов
Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 358,8 ккал,
белки – 25,5 г, жиры – 15,2 г, углеводы – 30,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нут положить в миску, залить холодной водой и оставить на ночь.

2 На следующий день воду слить, нут промыть, залить свежей водой, довести до кипения и варить 1 ч, до полуготовности. За 5 мин. до окончания варки посолить.

3 С куриных грудок снять кожу, удалить косточки. Мясо нарезать кусочками. Лук очистить и порубить.

4 Разогреть масло в сотейнике, положить лук и обжарить до золотистого цвета, 7–8 мин. Добавить кусочки курицы, посыпать имбирем, корицей и готовить на среднем огне, помешивая, 10–12 мин.

5 Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать маленькими кусочками. Помидоры вымыть и измельчить. Положить в сотейник к курице и луку нут, тыкву, соус чили и влить 5–6 ст. л. воды. Накрыть крышкой и тушить 20–30 мин.

6 Шпинат промыть и нарезать тонкими полосками. За 5 мин. до готовности добавить в сотейник шпинат и молотый миндаль. Перед подачей посыпать блюдо измельченной кинзой.

котлеты из чечевицы

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** помидоров
- **1** луковица
- **100 г** красной чечевицы
- **2 ст. л.** изюма
- **1 ч. л.** порошка карри
- **6** веточек петрушки
- сок 1 лимона
- **1 ст. л.** муки
- **1 ст. л.** растительного масла
- соль, перец









Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 150,7 ккал,
белки – 8,1 г, жиры – 0,7 г, углеводы – 28,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Помидоры обдать крутым кипятком, снять кожицу, мякоть измельчить. Лук очистить, мелко нарезать. Чечевицу промыть. Положить овощи и чечевицу в кастрюлю, влить 3 ст. л. воды и готовить под крышкой, помешивая, 20 мин.

2 Добавить изюм, карри, измельченную петрушку, лимонный сок, соль и перец. Готовить еще 10 мин. Дать остыть.

3 Из получившейся массы сформовать 4 плоские котлеты и обвалять их в муке. Разогреть в сковороде масло, положить котлеты и обжаривать по 5 мин. с каждой стороны. Можно подать горячими или холодными.









слоеные пирожки с фасолью

ЧТО НУЖНО:

- **850 г** консервированной белой фасоли
- **2** зубчика чеснока
- **0,5 ч. л.** сушеного тимьяна
- **2 ч. л.** соуса чили
- **140 г** тертого сыра пармезан
- **400 г** слоеного теста
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1** яйцо

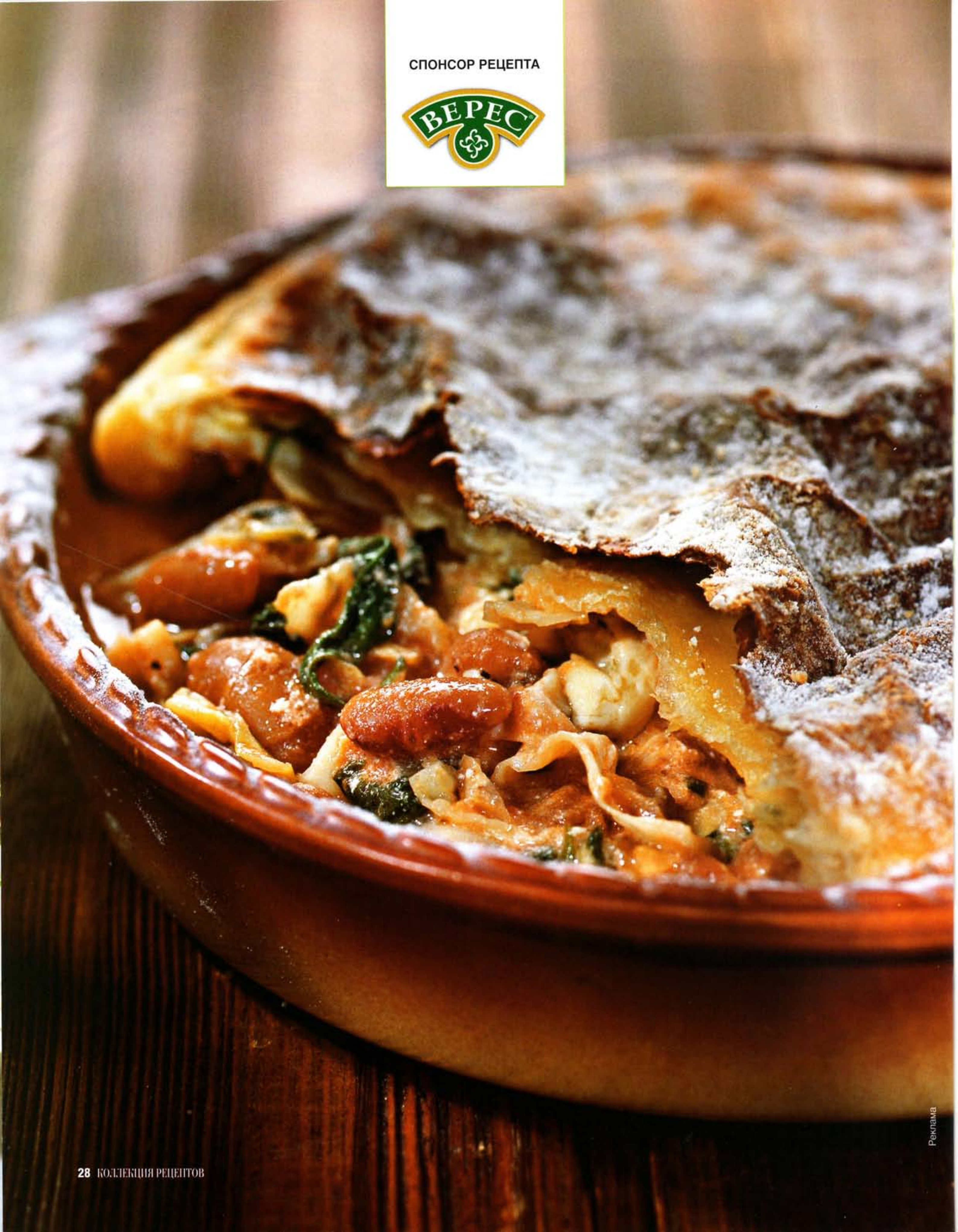
Время приготовления: 35 мин.
Количество: 9 штук
В 1 штуке: 211,7 ккал,
белки – 9,5 г, жиры – 12,4 г, углеводы – 15,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить и раздавить. В миске соединить фасоль, чеснок, тимьян, соус чили и две трети порции сыра. Размять деревянной ложкой.

2 Раскатать тесто в прямоугольник размером 30 x 40 см и нарезать на 3 равные полосы, 10 x 40 см.
Из фасолевой смеси сформовать небольшие котлетки и поместить их по центру каждого куска теста на расстоянии 3 см. Смочить края теста и скатать так, чтобы начинка оказалась внутри.

3 Нарезать каждый получившийся рулет на 3 части. Защипать края. Яйцо слегка взбить. Выложить пирожки швом вниз на смазанный маслом противень, смазать слегка взбитым яйцом и посыпать оставшимся сыром. Запекать 15–20 мин. при 180 °С. Оставить на 5 мин. на противне. Подавать горячими.









пирог с капустой и фасолью







ЧТО НУЖНО:

1 (550 г)	банка консервированной фасоли с грибами **«Верес»**
1 ст. л.	растительного масла
400 г	капусты
300 г	салата айсберг
150 г	молодого шпината
100 г	творожного сыра
1 (400 г)	упаковка слоеного теста
2 ст. л.	растопленного сливочного масла
1	пучок укропа
•	соль, крупно молотый черный перец

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 534,3 ккал,
белки – 17,2 г, жиры – 29,0 г, углеводы – 51,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Банку фасоли с грибами **«Верес»** открыть, две трети содержимого разложить ровным слоем в форме для запекания.

2 Шпинат, капустные и салатные листья промыть и обсушить. Листья капусты и салата крупно нарезать.

3 В большой кастрюле разогреть масло, положить листья капусты, салата и шпината. Посыпать солью и перцем и обжаривать, помешивая, 6–7 мин. Снять с огня. Добавить в кастрюлю оставшуюся фасоль с грибами **«Верес»**.

4 Укроп промыть, 6–7 веточек отложить для украшения, остальные измельчить. Сыр раскрошить и положить в кастрюлю вместе с измельченным укропом, тщательно перемешать. Разложить смесь на слой из фасоли и грибов в форму.

5 Слоеное тесто раскатать и вырезать из него два тонких круга диаметром чуть больше размера формы.

6 Разогреть духовку до 190 °С. Положить один круг теста поверх овощной смеси. Смазать растопленным маслом. Сверху разложить отложенные веточки укропа. На укроп выложить оставшийся лист теста, заправить края в форму и смазать маслом. Запекать до золотистого цвета, примерно 30 мин.

КСТАТИ

Фасоль с грибами – готовое блюдо из отборной белой фасоли, тушенной с грибами, помидорами, луком и специями. Может употребляться в холодном и в горячем виде как закуска или гарнир к овощам или мясу, а также использоваться в качестве ингредиента для приготовления различных рагу, гуляшей и пирогов.



гороховый кисель



ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан сухого гороха
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1** луковица
- соль

Время приготовления: 30 мин. + 2 часа
Порций: 6
В 1 порции: 133,1 ккал,
белки – 7,8 г, жиры – 3,3 г, углеводы – 18,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Горох перебрать и размолоть в кухонном комбайне в муку. Залить 2,5 стакана холодной воды и добавить соль. Довести до кипения и варить 15–20 мин. на слабом огне, постоянно помешивая. Немного остудить.

2 Глубокую форму застелить пищевой пленкой, оставив свешивающиеся края. Влить кисель, полностью остудить, закрыть пленкой и убрать в холодильник на 2–3 ч.

3 Лук очистить и нарезать полукольцами. В сковороде разогреть масло, положить лук и обжарить до золотистого цвета. Когда кисель загустеет, нарезать его на порции и посыпать жареным луком. Можно также подать с жареными грибами.

